

MEIN

PLAN

Leben ist das, was passiert, während du dabei bist, andere Pläne zu machen – davon war WOMAN-Autorin Susanne Kaloff lange überzeugt. Bis sie merkte, wie beruhigend es ist, sich zu überlegen, was sich noch so alles anstellen ließe mit diesem Leben

ICH ERINNERE MICH AN EINE ZEIT, IN DER MAN IN TEXTNACHRICHTEN „KP“ SCHRIEB, ALS SEI ES EIN VOLLSTÄNDIGER SATZ: KEIN PLAN. Ich hatte nie einen.

Meine Weltanschauung war immer: Alles geschieht aus einem Grund, läuft nach dem karmischen Gesetz von Ursache und Wirkung. Hey, wir leben doch im Jetzt. Demain n'existe pas. Life is what happens to you while you're busy making other plans. John-Lennon-Zitate und Sätze, die man runterbetet, um sich dem Leben furchtloser hinzugeben. Um Widerstand auf- und Führung abzugeben. Abzugeben an eine Kraft, die größer ist als wir, die wir tagein, tagaus so emsig damit beschäftigt sind, unser Leben zu kontrollieren. Eine Therapeutin legte mir mal nach meinem Ehe-Aus sehr eindringlich nahe, immer zu wissen, wo Aldi ist. Ich solle mich nicht darauf verlassen, dass mein Exmann stabil Unterhalt zahlen würde, ich müsse einen Plan haben, wie es dann weitergehe, und für mich selbst sorgen können. Ich ging nicht zum Discounter, aber ich fing an, Tag und Nacht Texte zu schreiben, um meine Miete selbst zu zahlen, statt abhängig zu bleiben. Was blieb, war das Restrisiko Leben. Die eigene Biografie schlägt manchmal unerwartet eine andere Richtung ein (Kündigung, Scheidung, Krankheit, Pandemie).

Das Dilemma bei Plänen ist, dass sie Vorlauf brauchen, bis sie wirken. Deshalb heißen sie ja Plan und nicht Tatsache. Wenn ich morgen nicht überrumpelt werden will, muss ich heute nach etwas Neuem suchen, obwohl das Alte noch funktioniert. Das ist so, als kaufte man sich einen brandneuen Toaster, bloß weil man fürchtet, der alte gäbe eines Tages seinen Geist auf. Ich fand das Konzept immer schwierig, dem Schicksal etwas vorwegzunehmen, was es eventuell gar nicht mit einem vorhat. Ist diese präventive Einmischung nicht eine sich selbst erfüllende Prophezeiung? Ich las esoterische Ratgeber, die die Ideologie vertraten, es sei nicht gut, einen alternativen Plan zu haben, weil man dann in Wahrheit nicht an seinen ursprünglichen glaube, ihn nicht manifestiere, dem Universum (oder wem auch immer) keine klare Ansage erteile, und dieses Hü und Hott schließlich dazu führe, dass Plan A sich nie erfüllen werde.

Vorsorge zu treffen für Dinge, die noch nicht eingetroffen sind, war nie meine Sache, alles ließ ich mir geschehen, weder skizzierte ich im Vorfeld meine Karriere noch mein Muttersein am Reißbrett: Ich ließ mich treiben, mitreißen, egal ob es ausuferte oder ich strandete. Alles widerfuhr mir. Und das gefiel mir. Es war eine abenteuerliche Haltung, die ich großmaulig, manchmal abschätzig kund-

I

tat, wann immer jemand in meiner Nähe das kleingeistige Wort Plan B in den Mund nahm. Menschen in meinem Umfeld kauften Eigentumswohnungen, machten Businesspläne, sprachen von Altersvorsorge. Ich machte Tag für Tag das, was ich am besten konnte: mit dem Flow gehen. Übersetzung: Ich ließ mich überraschen. Und verbot mir, Angst vor dem Ungewissen zu haben. Manchmal fühlte sich dieser Thrill belebend an, manchmal einfach nur wie Horror.

EIN PLAN B IST DAS SYMBOL FÜR DAS GEFÜHL VON „ICH HABE ALLES IM GRIFF“. Wenn uns Corona, dieses kollektive Trauma, jedoch etwas gelehrt hat, dann das: Es gibt keine Sicherheit, das ist ein gesellschaftliches Konstrukt, damit wir uns, nun ja, sicher fühlen. Aber es ist schwer auszuhalten, es tut beinahe weh, dieses Gefühl, dem Leben ausgeliefert zu sein, nie zu wissen, was kommt, was geht, wohin wir eigentlich gehen, eines Tages oder morgen schon.

Irgendwann zwischen dem vorletzten und letzten Lockdown fing ich an, meine Haltung infrage zu stellen: Hilft vielleicht doch ein Ersatzplan, auf den ich mich im unwahrscheinlichen Fall eines Druckverlusts, äh, Jobverlusts, berufen kann? Früher, als ich noch als Stewardess arbeitete und mit einer Sauerstoffmaske in der Hand im Gang einer Boeing stand, um Sicherheitsvorkehrungen zu demonstrieren, musste ich immer ein bisschen lachen. Pfff, als ob! Ich war jung und sicher, unsterblich zu sein. Heute bin ich weder das eine noch das andere und habe Respekt vor dem Unbekannten.

Heike Kaiser-Kehl kennt sich als Notfall-Psychologin aus mit unvorhersehbaren Ereignissen. „Nicht alle Menschen werden durch traumatische Erlebnisse nachhaltig negativ beeinflusst“, sagt sie. „Es ist sogar die Mehrheit, die einen Reifungsprozess erlebt. Man kann viele wunderbare Lösungsansätze beobachten, auch um mit den Auswirkungen der Pandemie und den damit verbundenen Maßnahmen umzugehen.“ Stimmt, viele Menschen haben neue Lebensentwürfe und neuen Mut gefunden, etwas zu wagen. Aber einige verlieren sich auch in Fantasieplänen. Weil der Back-up-Plan unter Umständen verführerischer klingt als die harte Realität.

ICH HATTE NIE EIN ZWEITES BEIN, auch nicht das ganze Notfall-Alphabet der Möglichkeiten in meinem Lebensrucksack, als sei ich eine kleine Pfadfinderin. War immer ein Pony mit nur einem Trick. Mich stresste die Idee eher, mir parallel zu meinem gelebten Alltag ein alternatives Lebensmodell zu entwerfen, bis



FOTO: Daniel Delang

ich mich näher mit dem Thema beschäftigte – und von Psychologin Heike Kaiser-Kehl eine neue Wahrheit hörte: Einen Plan B zu haben beruhigt, statt zu stressen. „Der Begriff Stress kommt eigentlich aus der Technik und bezeichnet die physikalische Belastung eines Materials, die psychologische Bedeutung etablierte sich erst etwa 1955“, sagt sie. „Da bekommen wir schon einen Hinweis, dass Flexibilität Stress reduziert.“

FLEXIBEL AUF DAS LEBEN ZU REAGIEREN heißt eben auch, Verantwortung zu übernehmen für das, was ich steuern kann. Zumindest das Beste unternommen zu haben, um das Schlimmste aufzuhalten,

ist ein wunderbares Gefühl von Sieg. Weder habe ich Kontrolle über die Wirtschaft noch über das Weltgeschehen, aber Macht darüber, rechtzeitig neue Fähigkeiten zu erlernen oder Talente zu erwecken, die jahrelang in mir geschlummert haben. Ich hätte es nie für möglich gehalten, dass ich das mal sagen würde, aber seit Kurzem habe also auch ich einen Plan B, falls die Printmedien eines Tages eingestellt werden sollten (was ich nicht hoffe). Neuerdings biete ich professionelle Schreibworkshops an, ich habe sogar eine Website bauen lassen, um meine Dienste anzubieten. Das Komische ist, dass es sich gar nicht kleingeistig anfühlt, sondern wahnsinnig frei und erwachsen. Und mich seelenruhig schlafen lässt.

ICH KANN AUCH ANDERS

Wenn es auf dem eingeschlagenen Weg plötzlich nicht weitergeht,
kann man verzweifeln – oder Neues ausprobieren.
Wir haben Menschen gefragt, die ihr Berufsleben noch einmal umgeplant haben

PROTOKOLLE — KARIN LOCHNER

Vor der Corona-Krise war die Münchner Dramaturgin **SABINE SCHREIBER**, 35, erfolgreich im Inszenieren von Theaterstücken und Filmen. Die künstlerische Zwangspause nutzt sie, um sich in der virtuellen Welt auszuprobieren

2020

sollte mein Jahr werden. Mit der Serie „Lord und Schlumpfi – Der lange Weg nach Wacken“ waren mein Team und ich zum Münchner Filmfest eingeladen: roter Teppich, riesige Aftershow-Party. Und fürs Theater wollte ich bald neue Stoffe umsetzen. Ein kleines Virus machte all das unmöglich. Rücklagen? Fehlanzeigen. Soforthilfen für Künstler*innen? Kein Kommentar. Verzweiflung? Absolut. Aufgeben? Auf gar keinen Fall. Zum Glück schwappte mir unglaubliche Solidarität

entgegen. Eine ältere Dame aus der entfernten Nachbarschaft kam an meine Tür und brachte mir einen Umschlag mit 30 Euro. Ein Ehepaar überwies mir eine kleinere dreistellige Summe. Ein Kollege vermittelte mir einen PR-Job. Anfangs zählte für mich vor allem eins: meinen achtjährigen Sohn und mich durch die Krise bringen. Mir bricht kein Zacken aus der Künstler-Krone, wenn ich Jobs mit weniger kreativem Anspruch übernehme. Aber nach einigen Wochen meldeten sich die in meinem Kopf kasernierten Geschichten. Wie könnten sie trotz Lockdown zu den Menschen kommen? Die Lösung war längst da: Mit einem Kollegen hatte ich schon einmal angefangen,

virtuelle Abenteuer fürs Smartphone zu konzipieren. Jetzt war die Zeit dieses Projekts gekommen. Und so widme ich nun seit gut einem Jahr meine Kreativität der Entwicklung von App-basierten Schnitzeljagden und interaktiven Touren durch Städte, Museen und Naturparks. Ein neues, aufregendes Spielfeld, für das ich sogar einige in Not geratene Schauspieler*innen, Sprecher*innen und Techniker*innen anheuern konnte. Auch wenn ich mich sehr auf die Rückkehr des Publikums ins Theater und in die Kinosäle freue: Meinen neuen Job als „Abenteuer-Erfinderin“ (wie mich mein Sohn nennt) werde ich mit Sicherheit nicht so schnell wieder aufgeben.

Auf meinerlebensweg.de und sabineschreiber.com kann man sich über Sabine Schreibers virtuelle Projekte und ihre künstlerische Arbeit informieren.





FOTO: Daniel Delang

JÖRG DJAJADISASTRA-SCHMIDT, 52, verzauberte 25 Jahre lang als „Ben Profane“ seine Zuschauer. Als ihm dank Corona sämtliche Aufträge wegbrechen, beschließt er, fortan Menschen zu retten

ZAUBERER

sind daran gewöhnt, für plötzlich auftretende Schwierigkeiten eine Lösung zu finden. Nachdem aber auch im letzten Spätsommer keine wesentliche Änderung der Corona-Situation zu erwarten war und ich feststellte, dass Kultur-Streaming nichts für mich war, musste etwas passieren. Ich grübelte: Was kann ich? Was möchte ich lernen? Was ist auch in Krisenzeiten gefragt? Wie bleibe ich zeitlich flexibel, wenn wieder Auftrittsfragen kommen? Ich entschloss mich zu einer Ausbildung als Rettungssanitäter. Diese Arbeit erscheint mir sinnvoll, krisensicher, im besten Sinne „systemrelevant“. Zur Ausbildung gehören Praktika

im Krankenhaus und im Rettungsdienst. Mit über 50 noch mal Praktikant zu sein und wieder für eine Prüfung lernen zu müssen war gewöhnungsbedürftig. Die dreimonatige Ausbildung ist mittlerweile abgeschlossen, mein Lernen aber keineswegs. Ich weiß jetzt eigentlich erst, was ich alles noch nicht weiß. Aber genau das ist so bereichernd: dass ich so viel Neues erfahre und Einblicke in Welten erhalte, die mir bisher fremd waren. Ich arbeite jetzt 30 Stunden pro Woche. Meine Monateinnahmen als Rettungssanitäter entsprechen ungefähr meiner bisherigen Tagesgage. Ich bin dennoch glücklich. Mit meiner Arbeit mache ich

unsere Welt besser – wenn auch nur ein kleines bisschen. Und sie macht mir Spaß (bis auf das ständige Desinfizieren und das Wechseln der Schutzkleidung). Wie ein Zauberkünstler muss auch ein Rettungssanitäter auf Unvorhergesehenes schnell reagieren können.

Die Tatsache, dass ich zum ersten Mal in meinem Leben fest angestellt bin, einen „Dienstplan“ habe und in wechselnden Schichten arbeite, ist zwar eine große Veränderung, aber es ist ja nichts in Stein gemeißelt. Sollte ich merken, dass ich damit langfristig nicht zufrieden bin, werde ich etwas ändern. Wenn sich die Corona-Lage wieder entspannt, möchte ich auch wieder als Zauberer arbeiten – wenn ich beides kombinieren kann, umso besser. Meine Fähigkeit, über mich selbst lachen zu können, wird mir in jedem Fall helfen.

Wer Jörgs Kollegin im Rettungsdienst werden möchte, findet Infos unter rdsm.de. Ihn als Zauberer erleben kann man unter profane.de

Mein Tipp:

LASS DICH BEI DEINEN ENTSCHEIDUNGEN NICHT VON ALLGEMEINEN LEBENSWEISHEITEN UND KALENDERSPRÜCHEN BEEINFLUSSEN, SONDERN REDE MIT DEN MENSCHEN, DIE DIR WICHTIG SIND, UND DENKE GUT NACH.



Mein Tipp:

**HÖR AUF,
KLEIN ZU DENKEN.
DU HAST MEHR
MÖGLICHKEITEN, ALS
DU GLAUBST.**

PLAN A: NACHHILFELEHRERIN

PLAN B: DIGITALUNTERNEHMERIN

MEIKE HOHENWARTER, 52, führte lange ein Lerncoaching-Institut.

Als es finanziell eng wird, startet sie mit Online-Unterricht. Heute hat sie mehr als 120 digitale Kurse im Portfolio, über 60 000 Kundinnen – und keine Schulden mehr

NEUES

zu lernen und dann an andere weiterzugeben hat mich immer erfüllt. Und so gründete ich vor fast 20 Jahren ein Coaching-Institut in Wien, in dem ich Kindern mit Lernschwierigkeiten half. Leider kam es nach ein paar Jahren aufgrund von neuen staatlichen Förderungen zu einer Krise im Nachhilfe-Markt. Mich traf es auch, zeitgleich zu meiner Scheidung, die mir einen Berg Schulden einbrachte. In meinem Überlebenskampf setzte ich auf Inserate, Gutscheine, ein Leuchtbord am Bahnhof. Nichts half. Ich über-

legte schon, mir eine Stelle als Angestellte zu suchen, da lud mich eine Freundin ein, zu einem Online-Business-Workshop – und der krepelte mein Leben um: Ich beschäftigte mich zum ersten Mal intensiv mit digitalen Produkten, lernte Videos zu drehen und damit online zu gehen. Das war es doch: Anstatt Coachings immer wieder neu und „live“ zu halten, könnte ich sie einmal aufnehmen – und sie dann vielen jederzeit zugänglich machen. Zurück zu Hause setzte ich meine erste Online-Lernplattform auf und stellte etliche Kurse ins Netz. Natürlich wurde ich mit meiner Idee nicht über Nacht reich, aber ich konnte nach und nach meine Schulden zurückzahlen. Auch heute habe ich keine Festangestell-

ten, nur stundenweise Hilfe. Ich will klein und flexibel bleiben. Von den Schulden fühlte ich mich seinerzeit eingezwängt wie in einen Schraubstock. Jetzt kann ich mir jeden Tag aussuchen, wie viel ich arbeite, wo und mit wem. Und mit meinem mehrfachsechsstelligen Umsatz bin ich mehr als zufrieden – zumal diesem kaum Kosten gegenüberstehen. Heute unterstütze ich selbst Coaches dabei, Online-Kurse zu erstellen. Das Schönste aber ist, dass ich online viel mehr Menschen unterstütze, als ich es offline je könnte. Mit der Pandemie sind es noch einmal mehr geworden. Ich glaube sogar, der richtig große Online-Boom kommt erst noch, nicht nur für mich, auch für viele andere.

Auf Meike Hohenwarters Webseite (meikehohenwarter.com) finden sich auch viele Gratisangebote, z. B. das Training „Der schnelle Weg zu deinem ersten Online Kurs!“. meikehohenwarter.com/webinar-schneller-weg

SO LAUT KANN LEISE SEIN.



DER VOLLELEKTRISCHE FORD MUSTANG MACH-E.

BIS ZU 610 KM REICHWEITE.¹

Ford | BEREIT FÜR
MORGEN

Verbrauchswerte nach § 2 Nrn. 5, 6, 6a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung: n.v.*

Verbrauchswerte nach WLTP: Stromverbrauch 19,5–16,5 kWh/100 km (kombiniert); CO₂-Emissionen im Fahrbetrieb: 0 g/km (kombiniert).

*n.v. = Daten nicht verfügbar. Der Gesetzgeber arbeitet an einer Novellierung der Pkw-EnVKV und empfiehlt in der Zwischenzeit für Fahrzeuge, die nicht mehr auf Grundlage des Neuen Europäischen Fahrzyklus (NEFZ) homologiert werden können, die Angabe der realitätsnäheren WLTP-Werte. Diese sind in der nachfolgenden Zeile zu finden.

¹Gemäß Worldwide Harmonised Light Vehicles Test Procedure (WLTP) können bis zu 610 km Reichweite bei voll aufgeladener Batterie erreicht werden – je nach vorhandener Konfiguration. Die tatsächliche Reichweite kann aufgrund unterschiedlicher Faktoren (Wetterbedingungen, Fahrverhalten, Fahrzeugzustand, Alter der Lithium-Ionen-Batterie) variieren.

„GEDULD MIT MIR SELBST STEHT AM ANFANG“

Frauke Narjes unterstützt Menschen beim Aufbruch zu neuen Ufern –
und weiß, welche Schritte dabei wichtig sind

WARUM

fällt uns ein beruflicher Neustart oft so schwer? Und wie gelingt Veränderung?

Veränderung braucht Zeit. Besonders wenn der Impuls dazu wie in der Corona-Krise von außen kommt. Viele Menschen waren sehr zufrieden mit ihrem Beruf – der nun plötzlich kein Einkommen mehr einbringt. Dass mein Leben nicht mehr so funktioniert wie geplant, ist ein Schock. Ich muss die Realität zunächst einmal anerkennen: Etwas geht zu Ende, und etwas Neues wird folgen. Ich darf Abschied nehmen, trauern, etwas Abstand finden. Geduld mit mir selbst steht am Anfang. Erst nach einem Reifungsprozess wird Veränderung möglich.

Was passiert dann?

Dann kommen häufig die Zweifel und die Ängste. Das Vertraute verschwindet. Und das Neue, das vor mir liegt, ist noch unbekannt. Es wirkt oft bedrohlich. So sehe ich zunächst nicht die Chancen, sondern eher das Negative. Und frage mich: Was kann ich eigentlich? Kann ich überhaupt was? Wird jemand das, was ich kann, irgendwo gebrauchen können? Häufig kommen in dieser Phase auch alte Themen in einem hoch: bestimmte Glaubenssätze, Annahmen aus der Kindheit, Prägungen und Wertvorstellungen.



Frauke Narjes
leitet das Career Center
der Universität Hamburg
und ist Coach

Sind die hilfreich?

Das genau ist die Herausforderung: Ich kann versuchen herauszufinden, welche Glaubenssätze, die mich geprägt haben, heute noch gültig sind für mich. Und welche eben nicht mehr gelten. Vielleicht dachte ich früher, es jedem recht machen zu müssen. Jetzt merke ich: Das muss ich gar nicht. Ein Neuanfang bietet auch die Chance, zu überprüfen, was noch wichtig ist und was eigentlich weggang.

Wie kann ein solcher Prozess der Auseinandersetzung gelingen?

Wir reagieren auf Veränderung immer erst mal emotional und intuitiv. Die meisten Ängste laufen im Unterbewusstsein ab. Ich kann versuchen, sie im Dialog mit Menschen, denen ich vertraue, ins Bewusstsein zu holen. Und so herausfinden, welche Ängste eigentlich realistisch sind.

Klingt so, als müsste ich für eine Veränderung in Psychotherapie.

Überhaupt nicht. Es geht lediglich darum, im Dialog mit einem Gegenüber etwas mehr über sich selbst herauszufinden. Ich kann Freunde fragen: Wie seht ihr mich?

Was sind meine Stärken? Was kann ich noch nicht so gut? Meine innere Erzählung über mich selbst wird sozusagen durch eine äußere Erzählung von anderen Menschen ein Stück weit korrigiert.

Haben Sie eine Idee, wie ich Schritt für Schritt vorgehe, wenn ich verwirrt und verunsichert bin und das Chaos im Kopf etwas beruhigen will?

Eine Möglichkeit wäre die Stellvertreter-Übung: Ich stelle mir vor, ich hätte heimlich einen Klon von mir erstellt, den ich statt meiner in ein Bewerbungsgespräch schicken will. Es soll aber niemand merken, dass das gar nicht ich bin, der sich um den neuen Beruf bewirbt. Wie müsste ich diesen Klon programmieren? Welche Fähigkeiten müsste ich ihm mitgeben, damit niemand bemerkt, dass es sich nur um meinen Stellvertreter-Klon handelt? All diese Fähigkeiten schreibe ich auf.

Was bringt mir das?

Ich erkenne meine Fähigkeiten und Entwicklungsfelder, halte aber gleichzeitig meine Ängste und Befürchtungen auf Distanz. Ich betrachte mich von außen. Und stelle fest: Ich kann erstaunlich viel – und reiche aus. _ BW

BRAUCHEN SIE AUCH EINEN PLAN B? Oder haben Sie ihn vielleicht schon umgesetzt?

*Wir freuen uns auf Ihre Mails und Erfahrungen:
infoline@brigitte-woman.de*